



## Was koche ich heute?

Von *Schuetz*

Erstellt am 2 Nov 2015 - 09:24

Die Low Carb Bücher von den Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ zeigen, dass eine Ernährungsumstellung nicht schlecht schmecken muss. Zahlreiche Rezepte für jeden Geschmack animieren zum Nachkochen und Nachbacken.

Mit der Low Carb Ernährung fährt der Insulinspiegel im Blut keine Achterbahn – und wenn man es richtig praktiziert, wird man leichter satt und es entstehen keine Heißhungerattacken. Kohlenhydratarm kochen ist eigentlich sehr einfach, aber oft fehlen irgendwann die Ideen und man fragt sich, was koche ich heute?

Sabine Beuke und Jutta Schütz haben 555 Rezeptideen entwickelt – Ideen für mehr Spaß in der Küche.

Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in unseren Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg.

Buchdaten:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Die Low Carb Bücher der Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]



## Was koche ich heute?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:48):** <http://medkom24.eu/node/20809>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>